

# 图解女性内衣穿著法

—— 創造曲線美的內衣穿著秘訣

# 圖解女性內衣穿著法

益群書店印行

◎版權所有·不准翻印

# 圖解女性內衣穿著法

— 創造曲線美的內衣穿著秘訣

定價：120元

1989年8月初版2刷

著者  
編譯  
發行人  
發行所

杉本千代子

劉雪卿

劉英富

**益群書店股份有限公司**

台北市重慶北路2段229-9號

☎ 02-5717443      ☎ 02-5641392

劃撥：0015152-2    傳真：02-5420640

出版登記證：局版台業字第 0668 號

印刷所

通美彩色印刷有限公司 ☎ 02-8120102

台北市通河西街1段126號(百齡橋畔)

香港經銷處

香港有成書業有限公司 ☎ 5-580280

香港柴灣康民街2號康民工業中心10字樓8室

●如發現本書有破損或裝訂錯誤者，請寄回本店調換

編號：A.313-780727

# 前言

任何女性當然都希望自己擁有美好的外型。而外型之美除了臉部之外，更包括了身材曲線之美；堅挺的胸部、細緻的腰身、圓潤的臀部，這些凹凸玲瓏有致的曲線，便是造就女人之所以為女人的外在條件。我身為經營內衣專賣店的一份子，在十多年之間已分析超過二萬人次的女性體型。發現許多女性雖然體型屬於豐滿型，可是卻是屬於平坦胸部者；雖然有些女性擁有豐滿的胸部，可是卻有個肥胖的腰部，或是下垂的臀部。總之，身材完美者幾乎很少見。其原因究竟何在？多年來的經驗告訴我，其中最大的原因是由於內衣選擇錯誤所引起。

早年我曾經擔任過服裝設計師，曾就兩名二十歲的女性做過以下實驗。兩位習慣穿著緊身內衣的女性，我要求她們改換有適當鬆份，且能夠包容整個胸部的內衣。兩年之後，她們身材的比例都有了極大的改變。和她們兩年前穿著泳裝的照片相比較，原本平坦的胸部已變得堅挺，原本粗大的腰身也纖細不少，原本扁平的體型已轉變為圓潤的體型。

本書所舉的例子皆來自前來敝人經營的內衣專賣店之客戶，由內衣的正確穿著法至選擇方法，以一目瞭然的方式呈現讀者面前。希望閱讀本書的讀者在內衣知識上有所助益，並衷心盼望各位皆能成為曲線優美的女性。

## 立體感凸顯女人味



剪裁呈立體狀的胸罩能夠增加身體厚度，使您更具女人味。

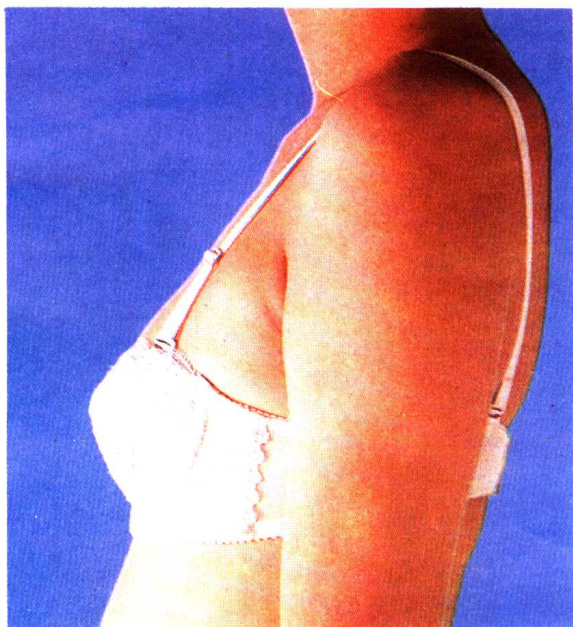
## 扁平的胸部線條



使得胸部往旁側擠壓的胸罩，會產生扁平的體型。

SWT89/67

## 胸罩愈緊，愈顯贅肉



①多餘的贅肉會從罩杯周圍顯出

②更新胸罩，穿時身體略向前傾



妳是否經常注意自己的體型變化而隨時更新胸罩？如果妳認為就是因為豐滿所以才須穿著過緊的內衣，那麼，日久體型將會逐漸走樣。現在開始還不致太遲，趕緊去選購適合自己體型的內衣，為自己美好的身段努力吧！

將A罩杯改為C罩杯，則周圍的贅肉便可集中，更能增添豐滿感！



⑤將整個胸部包容起來，會使胸部更形豐滿

④舉起雙手看不見多餘的贅肉才算合格

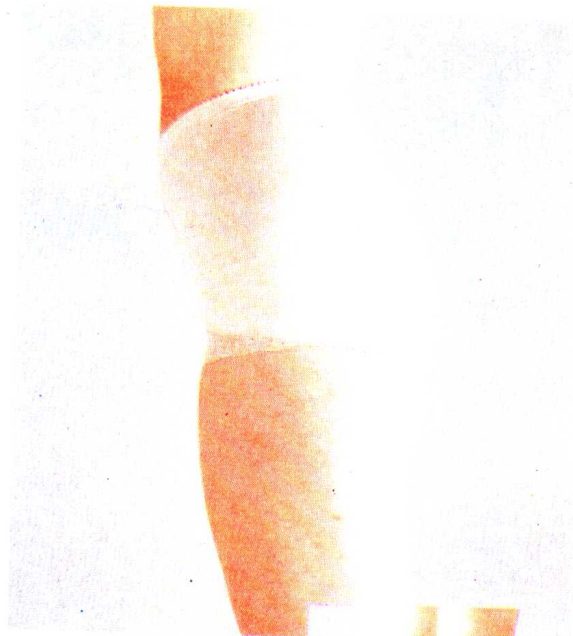


③將突出的贅肉擠進罩杯內



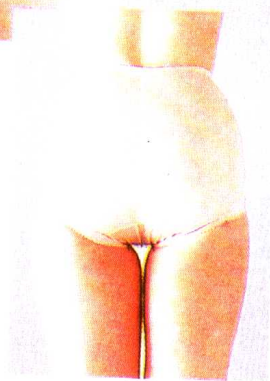
乳房之所以會有贅肉出現並非天生，多半由於自己疏於注意胸罩的合適度所引起。為了使胸部曲線趨於柔和，將多餘的贅肉集中於罩杯內，便可使胸部更加豐腴。

# 過緊的束褲會造成臀部下垂



① 臀部下圍有贅肉突出

③ 選擇適合的束褲。  
穿時前後一起拉上



② 大腿根部有層層贅肉顯出



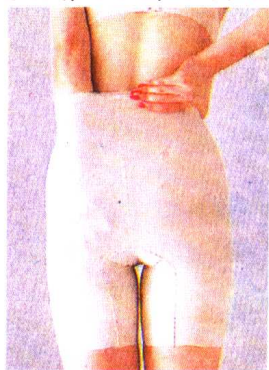
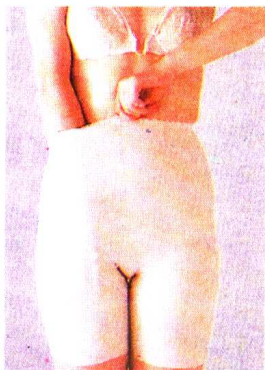
鬆緊適度，能夠顯出臀部圓潤感的束褲，才是最理想的束褲。



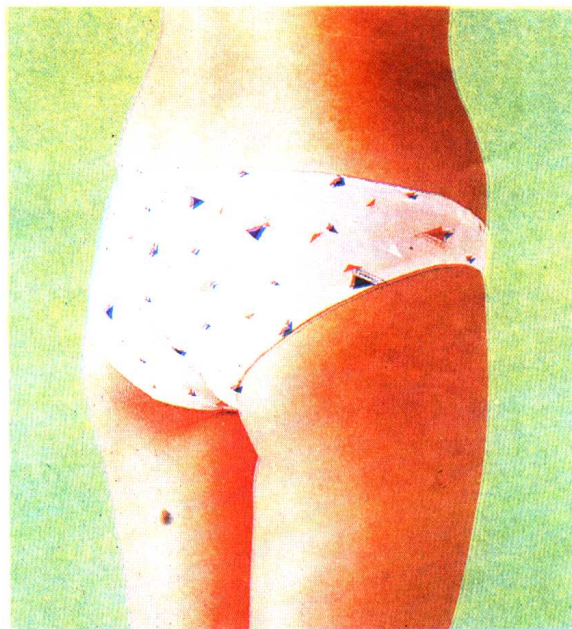
⑥上提的臀部是曲線美的表現

過於緊身的束褲會破壞臀部原有的圓潤感，形成下垂的臀部。換作具有提高臀部緩和曲線的束褲，則美麗的曲線美自然產生

⑤提起大腿周圍多餘贅肉 ④將臀部下圍的肉往上推



# 造成臀部下垂的比基尼式內褲



①比基尼內褲下擺突出許多贅肉

③走路時贅肉亦逐漸凸顯



②多餘的贅肉最後  
轉移至大腿處

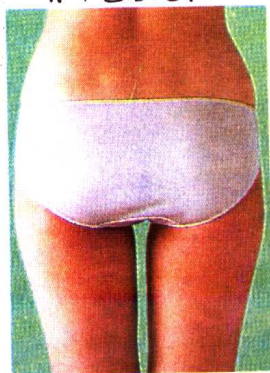


選購能夠包容整個臀部的內褲，能夠創造美好的曲線。



⑥將整個臀部都包容起來才是理想的內褲

⑤內褲下擺未將整個臀部包容起來

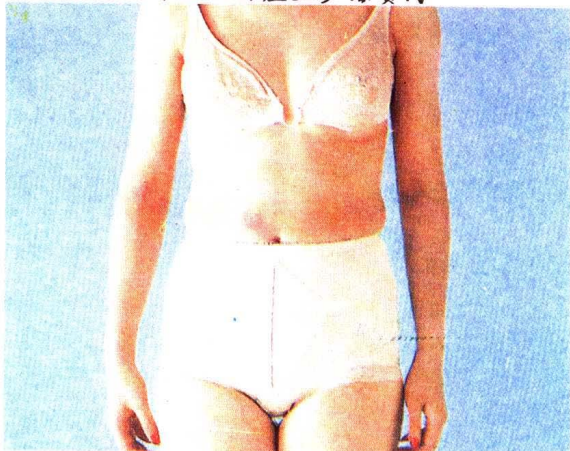


④自然的圓弧度是臀部美麗的條件



女性喜好的小碎花比基尼式內褲是形成臀部下垂，下半身粗大的原因。因為在走路時，多餘的贅肉逐漸凸出，這些贅肉便轉移至大腿處。

①不當的胸罩和內褲產生多餘贅肉



②腰間的贅肉已被胸罩和束褲所包容



不合適的胸罩和束褲會將多餘的贅肉擠出，凸顯胸部和腰部的贅肉鬆緊適度，並且能包容胸部和臀部的胸罩和束褲便足以消除胸部、腰間凸顯的贅肉。

不合適的穿著會造成圓桶形身材

# 目 錄

前言

第1章

錯誤的內衣穿著會破壞妳的身材曲線…… 1

胸部平坦者未必是扁平胸 3

扁平胸並不美觀 5

臀部下垂肇因於比基尼式內褲或不合身的束褲 17

改變內衣的穿著可消除腰身粗大的現象 29

從錯誤的內衣觀念中尋求解放 39

體型走樣皆因錯誤的內衣穿著所引起 39

爲何糟蹋了發育良好的體型呢 40

比基尼式內褲造成臀部下垂並使大腿變粗 42

認爲繃緊的內衣可製造苗條感是錯誤的想法 44

扁平胸不是天生的 46

爲何許多年輕女性怕冷 48

# 內衣可改變多餘贅肉的位置， 創造美的胸、腰、臀部

正確的內衣穿著可美化身材 55

妳是否穿著胸罩而不感到它的存在 56

「試穿後才購買」是選購胸罩的鐵則 74

內衣是身體的化粧品，選擇時須謹慎 76

比基尼式內褲是否破壞了妳臀部原有的曲線 86

內褲應選擇有足夠運動量且不過緊的 94

合適而不緊繃的內褲可創造優美的臀形 98

年輕人請遠離束褲 106

根據不同服飾選擇內衣的重點 113

選擇運動型胸罩也須注意不破壞原有的豐潤感 114

選擇泳衣的原理和選擇內衣褲的方法相同 116

選擇韻律服必須考慮運動量 117

穿著長褲時顯現柔和圓弧的臀線 118

柔和型的內衣褲配合針織服最能表現自

然的身體曲線 120

舒適的標準型適合日常生活穿著 122

無肩的胸罩適合肩部較裸露的服裝 124

強調乳溝的胸罩適合低胸的晚禮服 126

穿著窄裙須搭配合身的束褲 128

### 第3章

## 消除體型缺點的內衣選擇秘訣

.....  
129

已變型的體型亦可藉內衣之改變而獲解決 131

體型豐滿而胸部扁平者 134

體型苗條而胸部扁平者 136

胸部過於豐滿者 138

胸部下垂者 140

胸部位置低者 142

乳間距離寬者 144

臀部下垂者 146

第4章

臀部扁平者

148

臀部豐潤者

150

大腿異常粗大者

152

水桶腰者

154

三層腹部者

156

腹部凸出者

158

屬於各種年齡層之驚人內衣美化術…………… 161

年齡層不同，內衣的選擇和穿著也有區別

163

〈十多歲的例子〉如何發揮自然的健康美

165

〈二十多歲的例子〉美麗的體型是年輕的魅力所在

172

〈三十多歲的例子〉成熟的女性魅力來自

內衣的正確選擇

178

〈四十多歲的例子〉圓潤是中年特有的女性美

184

〈五十多歲的例子〉不分年齡的女性美

189

〈六十多歲的例子〉體型恢復年輕感

192



第1章

錯誤的內衣穿著

會破壞妳的身材曲線